

財団法人 秋田県総合保健事業団

NO.56
2013年

けんこう AKITA

INDEX

【情報提供】 健(検)診データ「事業団と全国の健(検)診結果」について

【けんこうTOPICS】 「ロコモティブシンドローム」について

【運動情報】 連載「ストレッチのすすめ」

【活動報告】 「県民こぞってがん検診」推進員の活動紹介とPR活動報告

【事業団紹介】 梵天愛好会



写真 スイス・アルプスの山々（機内より撮影）

健(検)診データ 「事業団と全国の健(検)診結果」について

総務部 経営企画課

表は、平成22年度秋田県総合保健事業団と全国の地域(市町村)、職域(事業所)で実施した、「各種健(検)診」受診者数及び結果等をまとめたものです。

特定健康診査の当事業団実施については、該当・予備群の割合は全国と比べて高くなっています。

がん検診は、胃、子宮、乳房、肺、大腸の5大がん検診は子宮を除き、当事業団実施の要精検率が高くなっています。

一般定期健康診断では、当事業団実施の有所見率は全国と比べて高くなっています。

1. 特定健康診査 (メタボリック判定)

人 (%)

	受診者数	判定区分			
		基準該当	予備群該当	非該当	判定不能
事業団	36,485	6,286 (17.2)	3,658 (10.0)	26,541 (72.7)	0 (0)
全国	22,586,005	3,257,471 (14.4)	2,705,540 (12.0)		

2. 胃がん検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	発見がん数	早期がん数
事業団	44,829	4,391 (9.8)	3,307 (75.3)	52 (0.12)	40 (76.9)
全国	2,336,512	198,979 (8.5)	157,224 (79.0)	2,957 (0.13)	1,722 (58.2)

3. 子宮頸がん検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	発見がん数	早期がん数
事業団	20,929	231 (1.1)	213 (92.2)	19 (0.09)	12 (63.2)
全国	1,414,301	15,873 (1.1)	12,945 (81.6)	1,099 (0.08)	848 (77.2)

4. 乳がん検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	発見がん数	早期がん数
事業団	15,341	1,179 (7.7)	998 (84.6)	25 (0.16)	14 (56.0)
全国	1,260,012	77,021 (6.1)	68,243 (88.6)	2,973 (0.24)	1,645 (55.3)

5. 肺がん検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	発見がん数	早期がん数
事業団	58,116	1,581 (2.7)	1,384 (87.5)	32 (0.06)	9 (28.1)
全 国	3,139,377	68,961 (2.2)	54,093 (78.4)	1,465 (0.05)	466 (31.8)

6. 大腸がん検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	発見がん数	早期がん数
事業団	58,121	3,712 (6.4)	2,709 (73.0)	126 (0.22)	75 (59.5)
全 国	2,203,911	133,845 (6.1)	89,750 (67.1)	3,488 (0.16)	1,790 (51.3)

7. 前立腺がん検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	発見がん数
事業団	21,864	1,261 (5.8)	794 (63.0)	121 (0.55)
全 国	355,686	21,036 (5.9)	12,818 (60.9)	1,628 (0.46)

8. 結核検診

人 (%)

	受診者数	要精検	精検受診者数	肺結核	肺がん
事業団	229,681	12,944 (6.4)	12,312 (73.0)	0 (0)	75 (0.03)
全 国	11,376,000			1,000 (0.009)	

9. 一般定期健康診断

人 (%)

	受診者数	有所見者数	内訳			
			経過観察	要精査	要医療	治療中
事業団	131,060	100,772 (76.9)	34,050 (26.0)	39,353 (30.0)	2,289 (1.7)	25,080 (19.1)
全 国	14,539,258	7,629,997 (52.5)				

全国の健（検）診データ

特定健康診査：厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告より

結核検診：公益財団法人 結核予防会の統計より

がん検診：公益財団法人 日本対がん協会 がん検診の実施状況より

一般定期健康診断：厚生労働省 定期健康診断結果報告より

けんこうTOPICS

ロコモティブシンドローム

健康な老後の為にメタボの次に注目されてきているロコモ（ロコモティブシンドローム）をご存じでしょうか？

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群）とは骨や関節、筋肉の衰えなどで立つ、歩くなどが困難になり、要介護や寝たきりになってしまう、または、その可能性が高い状態の事です（運動器：骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経など運動に関わる器官や組織の総称）。

ロコモの治療対象は関節リウマチ、変形性関節症、脊椎圧迫骨折など色々ありますが、特に**骨粗鬆症・変形性膝関節症・変形性脊椎症**の3つの慢性疾患が上げられています。これらの疾患をそのままにしておくと将来ロコモティブシンドロームに悩まされる可能性が高くなってしまいます。



**さて、ロコモチェックです。
1～7に当てはまっていませんか？**

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要
- ③ 15分くらい続けて歩くことができない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片脚立ちで靴下がはけない
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳2個程度）
- ⑦ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど重い家事が困難

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

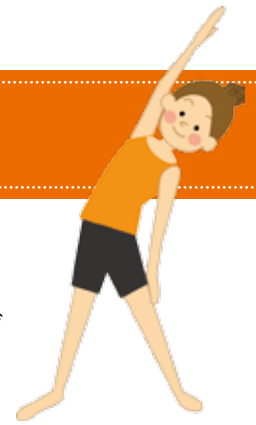
運動器の健康には日々の運動などが大切です。なかなか運動ができない方も足腰を弱らせないように片足立ちを実践してみましょう。片足立ちができない方は最初、壁に手をつけて転倒しないようにささえながら少し（5cmくらい）足を上げる程度から徐々に始めてみて下さい。

1分1日3回の片足立ちを継続しただけで、骨密度は上昇し、転倒率も低くなるそうです。

骨粗鬆症検診も機会があったら受診してみてください。骨粗鬆症は骨折の要因になったり、腰痛などから普段の生活に不便を感じるほどの倦怠感を引き起こしたりすることからロコモの可能性が非常に高くなる疾病です。自分の骨密度を知って、生活機能が低下しないよう心がけ、元気な老後を目指しましょう！

運動で
健康
づくり

ストレッチのすすめ



ストレッチと聞くと「体によい」、「簡単にできる」などのイメージをもっている方がほとんどだと思いますが、具体的にはどのような運動で、どのような効果があるかご存じですか？

ストレッチの効果

1. 体の柔軟性が向上する!

ストレッチで筋肉の柔軟性を向上させることで関節の可動域（関節の動かせる範囲）を拡大し、体をスムーズに大きく動かすことができます。

運動不足が続くと筋肉はどんどん硬くなります。それは姿勢が悪くなる原因のひとつになり、関節の可動域も減少します。すると日常動作が制限され、転倒などのリスクが高まります。

例) 股関節周辺の筋肉が硬くなる



歩くときに大きく脚を踏み出せない・脚が上がらずすり足になる



段差につまずく・歩幅がせまくなり転倒しやすくなる

2. 快適な体になる!

ストレッチの効果でほぐれた筋肉は、血液循環がよくなり、酸素や栄養素が全身にいきわたることで疲労物質がとり除かれ、冷え性の緩和にも役立ちます。

筋肉は動かさずにいたり、同じ姿勢をとり続けると筋肉自体が硬くなります。また、疲労している時や痛みがあるときの筋肉は無意識のうちに力が入って緊張しています。これは血液循環が悪くなった状態であり、肩こりや腰痛、冷えなどの原因となります。

3. 心身がリラックスしストレス解消になる!

寝起きに「伸び」をすると気持ちがいいように、筋肉だけでなく心の緊張も和らげます。ゆっくり筋肉を伸ばし自律神経の副交感神経が優位になると、心拍数が下がり、気分が落ち着きます。就寝前や入浴後に行うと安眠でき、ストレス解消にもなります。

ストレッチのポイント

★筋肉は脱力できるほど伸びやすく、力が入ってしまうほど伸びにくくなります。

無理な体勢で行うと筋肉に力が入りやすくなるため、できるだけリラックスできる体勢で、ゆっくりと息を吐きながら伸ばします。

★体のどの部分を伸ばしているのか意識することが大切です。

★「ちょっと痛い」けど「気持ちいい」ところまで伸ばします。筋肉を無理やり伸ばしたり、強い痛みを感じるまで伸ばすと筋肉に力が入り、逆効果です。

体が快適になれば活動も活発になります。生活の中にストレッチを取り入れてみましょう!

県民こぞってがん検診

推進員の活動紹介（新聞の記事より転載）

先日、がん検診推進員の日頃の活動や感想について、秋田魁新報社2013年2月16日（土）の紙面に掲載されましたので紹介します。

(7) 2013年(平成25年)2月16日 土曜日 秋 田 さ

いまを読み解く 解説のページ

「ここが」
「聞きたい」

県内市町村が実施するがん検診の受診率は15〜25%程度で、東北では子宮、胃が最下位にあるなど低い水準だ。県は2011年度から県総合保健事業団（秋田市）に委託してがん検診推進員を配置。受診率アップに向けた啓発活動に力を入れている。当初から推進員を務める鷲北圭吾さん(35)に、取り組みなどを聞いた。

―推進員の主な活動は。
鷲北 大きく分けると、地域の観光イベントで啓発グッズを配布するキャンペーンと、がんに関する知識や県内の現状などを説明し、検診を呼び掛けるミニがん講座の二つ。推進員は中央地区に4人、県北、県南地区各2人の計8

人。講座は市町村、企業、町内会、患者団体などの要望に応じて無料で行っており、県内全体でこれまでに約230回開いてきた。
―参加者の反応から感じることは。
鷲北 「自分もがんだった」 「家族ががんで亡くなった」 などと自身の経験やがんと知った時の思い、今の不安を打ち明けてくれる人は多い。日常生活でがんについてオープンに話す機会があまりなく、真剣に考える良い機会になっているようだ。また、本県のがんの現状はよく知っている

定期受診、大切さ訴え

がん検診

鷲北 圭吾さん(35) =県がん検診推進員



受けてね

一方、「どんながんも遺伝する」といった誤った情報を信じている人も結構いる。
―検診の受診率が低い理由をどう考えるか。
鷲北 多く聞かれる理由は「時間が取れない」「面倒くさい」だが、昨年ある町内会での講座で年配の男性から「検診はいらない」と真っ向から否定され、そこに本音が隠れていると思った。「今で十分健康だ」具合が本当に悪くなったときに病院に行けば

いい」など、検診でがんを早く見つけよう、あるいは予防しようという意識が薄いことが一番の理由かもしれない。
―検診に無関心な人たちの関心をどう掘り起こすか。
鷲北 検診を受け始める30〜40代を中心に「自分ががんになることはない」と、対岸の火事として受け止めている。自分も父方の祖父を肺がんで亡くしたが、会社勤めをしていたころ、検診への関心はそれほどなかった。時間はかかるかもしれないが、定期的に受けることが、がんを発見する大きなチャンスであることを、無関心の人が多い世代に

も地道に訴えていきたい。
―活動で特に意識していることは。
鷲北 検診の種類やデータを示して細かく説明するのはなく、検診の大切さをできる限り分かりやすく伝えようと思っかけている。講座の参加者には、家族や友人に内容を話してもらおうようお願いしている。身近な人が勧めるのが一番説得力があると思うからだ。推進員は医師や保健師ではないが、医療の専門家でないからこそ、より患者や一般の人たちに近い目線で伝えることができると思っけている。
(聞き手＝榎方幸人)

わしきた・けいこ 78
年秋田市生まれ。秋田商高卒業後、会社勤務を経て、11年6月から県総合保健事業団のがん検診推進員。同市横森住。

PR活動報告

がん検診推進員は1～2月にかけて、市町村で実施されている乳幼児健診の会場に出向き、若い方を中心に、主に「乳がん・子宮がん」のがん検診受診のPR活動を実施しました。

県南地区のがん検診推進事業でお世話になっている市の担当者に乳幼児健診会場でのPRは可能だろうか？と提案したところ、各地域の保健師・乳幼児健診担当者へ橋渡していただけたということで、快く承諾していただきました。

がん検診受診PRの感触としては、若いお母さんのみならず、一緒に健診を訪れたお父さんやおばあちゃんにもPRすることができました。

検診受診の大切さをみなさん真剣な表情で聞いており、手ごたえを感じました。

子育てや介護に時間を追われている主婦も、がん検診が受けやすい環境と家族の協力が必要で

はないかと感じました。美容院に行く様な気軽さでがん検診に足を運んでいただけたらと思います。



ミニがん講座

間もなく新年度を迎え、職場や市町村での「定期健康診断」、「特定健康診査」、「がん検診」が始まる時期になります。職場や市町村、地域などで健診の説明会や保健・衛生等の研修も多く開かれることと思いますが、がん検診推進員は、そのような会合等に出向き、30分程の「がん講座」を無料でいき、がんに関する知識の普及、検診受診の重要性についてお話しします。

お問合せは、8頁に掲載のがん検診推進員連絡先まで。



事業団紹介 ぼんでん 梵天愛好会

毎年1月17日、厳しい寒さの中で行なわれる、秋田市三吉神社の梵天祭に当事業団の梵天愛好会も参加しています。

平成5年から毎年欠かすことなく参加し、今年が19回目の奉納となりました。

祭りは梵天（ぼんでん）と呼ばれる依代（よりしろ）を神社に奉納し、五穀豊穡や家内安全、産業発展などを祈願しますが、村（町内）梵天は「力の神」と言われている三吉霊神にあやかうと威勢よく先を競い、境内を激しくもみあいながら奉納するのが特徴で、その力強さから「けんか梵天」とも呼ばれています。

最近では、安全祈願や商売繁昌、子供の健やかな成長や被災地の復興の祈念など、様々な法人や団体、グループが願いを込め梵天を奉納しています。梵天祭に謡われる三吉節（梵天唄）を謡いながら神社を目指します。



財団法人秋田県総合保健事業団

秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2011
F A X 018-831-1663

保健・情報管理部ドック健診課

電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014

がん検診推進員

電 話 080-1662-1369・1370

県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1
電 話 0187-84-3811
F A X 0187-83-2115

がん検診推進員

電 話 080-1662-1371

県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2
電 話 0186-63-1837
F A X 0186-63-0929

がん検診推進員

電 話 080-1662-1368

県北健診センター大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8
電 話 0186-42-9770
F A X 0186-42-9771

中央健診センター

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反233-186
電 話 018(823)1520
F A X 018(824)4034

児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24
電 話 018-845-5100
F A X 018-845-9255



「健康あきた」第56号 平成25年3月発行

発行 財団法人 秋田県総合保健事業団
編集 総務部経営企画課 「健康あきた」編集委員会
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号
☎018-831-2011
印刷所 株式会社三森印刷